

Viola Oertel – Silke Matura (Hrsg.):

BEWEGUNG UND SPORT GEGEN BURNOUT, DEPRESSIONEN UND ÄNGSTE

Springer-Verlag Deutschland, Berlin 2017. 135 S., 28 Abb., € 19,99

ISBN 978-3-662-53937-8

ISBN (eBook): 978-3-662-53938-5

Körperliche Aktivität ist gesund und macht wieder gesund. Das weiß jeder, das erhofft jeder – aber macht leider nicht jeder. Nichts löst so viel (stumme) Zustimmung aus wie diese gesundheits-relevante Erkenntnis.

Woran liegt es? Es wäre doch so einfach, zumal der „mühsame“ Umfang der Empfehlungen sich in Grenzen hält, bisweilen geradezu bescheiden, auf jeden Fall realisierbar anmutet.

An Gründen fehlt es nicht. Das beginnt mit dem bekannten „inneren Schweinehund“ (den sogar die Betroffenen in dieser Hinsicht schuldbewusst schmunzelnd akzeptieren), geht über zeitliche Engpässe („ich komme erst abends nach Hause und da mag ich dann im Dunkeln nicht mehr das Haus verlassen“) bis zu diagnostisch nachvollziehbaren Hindernissen, die sich von orthopädischen über internistische bis zu psychischen Beeinträchtigungen erstrecken. Was kann, was soll, ja, was muss man also tun, um trotzdem seiner Gesundheit ein Minimum an körperlicher Aktivität anzubieten, was diese ja bekanntlich nachweisbar belohnt („ja, ich spüre schon, dass es mir gut tut“).

An konkreten Empfehlungen, von den Medien bis zu Gesundheits-Ratgebern mangelt es nicht. Es geht einfach darum, die Menschen gezielt zu interessieren und – wie es so schön heißt – „dort abzuholen, wo sie halt stehen“. Doch das ist sehr unterschiedlich (s. o.) und will deshalb auch mit einem breiten Angebots-Spektrum bedient sein.

Eines davon ist der Ratgeber *Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste*, herausgegeben von den Psychologischen Psychotherapeutinnen PD Dr. Viola Oertel und Dr. Silke Matura am Klinikum der Universität Frankfurt und unterstützt durch mehr als ein Dutzend Experten aus den Bereichen Psychologie, Sport-

therapie, Psychiatrie und Psychosomatik. Das inhaltliche Angebot fasziniert durch das breite Spektrum aktueller Erkenntnisse und aktivierender, ja (selbst-)therapeutischer Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag, ergänzt durch ein persönliches Motivationsmodell (Bewegungszustand analysieren, Ziel setzen, Barrieren erkennen und überwinden, Erfolg sichtbar machen) sowie Hinweise zur praktischen Umsetzung (Auswahl passender Sportarten, zumindest aber Bewegungs-Empfehlungen, z. B. 15 Minuten-Tipps u. a.). Und natürlich – worauf der Titel hinweist – das passende Sportangebot bei psychischen Problemen, vor allem Depressionen, Burnout sowie Angst-erkrankungen, insbesondere Panikstörungen und Sozialphobien.

Das Ganze ist gut durchstrukturiert einschließlich weiterführender (vor allem englischsprachiger) Literatur. Allerdings auf einem Niveau, das eher therapeutisch Tätigen als selber Betroffenen zu Gute kommen dürfte. Mit ihnen ließen sich dann auch die angegebenen Krankheitsbilder bzw. ihre – ja vor allem körperlich mitunter fast paralysierten – Opfer befriedigender erreichen. Und da es unter den Therapeuten bewegungsmäßig auch nicht besser auszusehen pflegt als unter ihren Patienten, kann dieser Ratgeber tatsächlich für eine dann doch breitere Öffentlichkeit hilfreich sein (VF).